

## STRATEGIA GIFT PER UN'ESTATE IN FORMA!

### Ogni giorno

<b>Colazione</b>	<b>Sempre ricca, con proteine e fibra</b> 1. Banana, yogurt intero, muesli integrale, mandorle 2. Albicocche, gallette, ricotta e marmellata 3. Pesca, uova strapazzate, pane integrale e miele	Se parto bene, non avrò fame tra i pasti. Verifica questo aspetto!
<b>Pranzo e cena</b>	<b>Completi, cena più leggera</b> 1. Insalatona con proteine, pane integrale o gallette 2. Una verdura cruda, primo con condimento proteico (ragù, tonno, frutti di mare), frutta 3. Secondo+contorno, pane, macedonia	Carboidrati integrali, condimento a crudo, sempre una parte proteica, cotture semplici
<b>Spuntini</b>	<b>Freschi e leggeri</b> Frutta, verdura, caffè, tè, spremuta, centrifughe, frullati (ZERO ZUCCHERI aggiunti)	Se non hai fame tra i pasti... tanto meglio! Vuol dire che sei in buon equilibrio con i 3 pasti fatti bene
<b>Acqua</b>	<b>Bevi acqua</b> durante tutto il giorno, liscia o gasata, con limone o tisane. Forti sudorazioni possono portare alla perdita di sali, che possono essere recuperati (magnesio e potassio) con un integratore	Verifica che l'integratore non abbia zuccheri aggiunti
<b>Limitare/eliminare</b>	Vino o birra ai pasti (meglio ancora se li elimini dai pasti "quotidiani"), salse salate (soia, ketchup, ecc.), carni conservate o affumicate (affettati sotto sale o salumi)	Si può vivere benissimo senza vino ai pasti. E senza affettati, ricchi di sale. Prova!
<b>NO DEL TUTTO</b>	Zuccheri aggiunti alle bevande, succhi o yogurt zuccherati, aperitivi e superalcolici, patatine e noccioline salate. Carni processate con conservanti (es. wurstel)	TOLLERANZA ZERO. E' un cambio alla portata di tutti. Basta provare
<b>Attività</b>	<b>Crea delle occasioni di movimento, nella vita normale o come sport: almeno 30 minuti al giorno</b> 1. vai a piedi a prendere il giornale, usa la bicicletta per andare dall'amica, scendi una fermata prima da bus o metro, esci dopocena per un caffè (senza zucchero) 2. attività fisica organizzata: cammino/Nordic Walking/escursione, corsa, nuoto, bici/cyclette, corsi aerobici, ballo, pattinaggio 3. per tonicità/dimagrimento, dietaGIFT suggerisce 3 allenamenti a settimana di un'ora piena, nell'attività che si preferisce	E' l'altro pilastro del benessere. DietagIFT l'ha inserito nel nome (T=tono) e questo dice tutto

## Strategie per le occasioni speciali

<b>Aperitivi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cerca le FIBRE: carotine, insalate, pomodori, fagiolini, torte fredde alle verdure)</li> <li>2. Cerca le PROTEINE: omelette, insalata di pollo, schegge di parmigiano, mozzarelle, gamberetti</li> <li>3. Attenzione a cosa bevi: OK spremute, centrifugati, frullati, smoothies</li> <li>4. Limita: pizze, focacce, panini, vino/birra, spumanti</li> <li>5. Evita: zucchero, salatini, noccioline salate, patatine, bibite, superalcolici</li> </ol>	Ricorda la composizione proteine+carbo+vegetali: va riprodotta anche qui, con elasticità
<b>Pizza</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mangia una verdura o un frutto a casa prima di andare</li> <li>2. Se possibile, antipasto di verdure crude o grigliate</li> <li>3. Ordina una pizza con farcitura proteica (mozzarella, prosciutto, bresaola, tonno). Se non la mangi tutta, lascia la parte esterna (più ricca di carboidrati)</li> <li>4. Bevanda: ideale acqua o spremuta. O birra piccola o calice di vino. No quantità maggiori o superalcolici</li> <li>5. Se vuoi: macedonia, ananas fresco, frutti di bosco. Caffè senza zucchero</li> </ol>	Se non si trova l'integrale... pazienza!
<b>Gelato</b>	<p>E' un "super-carboidrato": NON SOSTITUISCE IL PASTO. A pasto: tanta verdura, un secondo e frutta. Poi il gelato per la parte carboidrati.</p> <p>In termini calorici e di contenuto zuccherino, il gelato alla frutta e quello alle creme (cioccolato, nocciola, ecc) sono del tutto simili. Quindi conviene scegliere il gelato CHE PREFERISCI</p>	Va considerato lo sgarro, quindi rientra tra i PASTI LIBERI della settimana
<b>Mangiare fuori</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdura cruda a casa, punto principalmente sul secondo, limita i carboidrati (porzione piccola di primo, una sola fetta di dolce), attenzione a quello che bevi.</li> <li>2. Se non è possibile alcun controllo... gioca uno dei DUE PASTI LIBERI settimanali</li> </ol>	Elasticità: da amici, al ristorante, in spiaggia
<b>NO DEL TUTTO</b>	Superalcolici o amari, zucchero/dolcificante aggiunti, bibite (compreso tè industriale), cibi che si smangiucchiano chiacchierando (crackers/grissini, semi oleosi, olive).	Inserisci nei pasti liberi "quello ti manca", lasciando stare questi cibi spazzatura

<b>Attività</b>	<p>In vacanza le possibilità aumentano, e c'è tempo libero da investire su noi stessi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allenamento lungo, 2 volte a settimana di almeno un'ora (camminata sportiva, acquagym, nuoto, tennis, bici/cyclette, palestra)</li> <li>2. Stimolo quotidiano di 30 minuti con passeggiate, ballo, pedalate, esercizi in mare o piscina (anche solo di galleggiamento)</li> </ol>	Se non ora, quando?
-----------------	---	---------------------

## Giorni di recupero

- per andare in vacanza con la pancia piatta
- al ritorno dalle vacanze, se senti la necessità di un po' di pulizia
- nel resto dell'anno, consiglio di inserirne stabilmente 2 a settimana

<b>Colazione</b>	1 bicchiere di acqua e limone, kiwi, tè verde, gallette di grano saraceno con marmellata senza zucchero, noci e mandorle
<b>Pranzo</b>	Insalatona mista: carote, zucchine crude, uova sode e semi di lino Gallette di grano saraceno Melone
<b>Cena</b>	Passato di verdura con olio e poco sale Pollo alla piastra con aromatiche Frutta a volontà
	Tisana drenante (betulla, tarassaco, ortica, tè di giava, ecc.)

	1 bicchiere di acqua e limone, latte vegetale, cereali integrali in fiocchi, 2 cucchiaini di semi di girasole
	Finocchio Riso o orzo con verdure Roastbeef
	Pesce alla piastra, olio e limone Insalata Cocomero
	Tisana

<b>Colazione</b>	1 bicchiere di acqua e limone, albicocche, caffè, gallette di riso con marmellata senza zuccheri, uova strapazzate
<b>Pranzo</b>	Carota Quinoa con verdure Carpaccio di pesce
<b>Cena</b>	Insalata con pomodori e feta Gallette di grano saraceno Centrifugato di carota e mela
	Tisana

	Tisana allo zenzero, pane integrale con miele e ricotta, frutti di bosco
	Insalatona mista con pollo Gallette di mais Melone
	2 vasetti Yogurt bianco Muesli con uvetta Pinoli e frutta fresca (es. banana+albicocche)
	Tisana

<b>Colazione</b>	Spremuta, caffè, crepe (farina di castagne) con marmellata e nocciole tritate, banana
<b>Pranzo</b>	Crema di verdure e legumi Carpaccio di carne con grana e rucola Frutti di bosco
<b>Cena</b>	Insalatona, pesce alla piastra, patate lesse Frutta
	Tisana

	1 bicchiere di acqua e limone, yogurt intero con frutta fresca e semi di girasole, uova alla coque, gallette di farro
	Insalatona con ceci Salmone alla piastra Ananas
	Crema di verdure Hamburger di soia con fagiolini Cocomero
	Tisana